

Guide du membre



Club cycliste

La Grande Roue
Magog Orford inc.

Version 2011

TABLE DES MATIÈRES

<i>Les membres du club et leurs randonnées</i>	3
<i>Éthique et responsabilité</i>	4
<i>Informations sur les randonnées</i>	5
<i>L'organisation des randonnées</i>	6
<i>La Sécurité</i>	7
Interdictions et obligations	7
Ajustement du vélo	7
Casque protecteur	7
Sécurité routière	8
Crevaison	8
Téléphones cellulaires	8
Vêtements	8
Les signaux utilisés en cyclisme	8
Voie ferrée	9
Rouler en file indienne	10
Rouler sous la pluie	10
<i>Alimentation du cycliste</i>	11
L'énergie	11
Quoi manger avant une sortie	11
Quoi manger pendant la randonnée	11
Boire ou manger en roulant	12
Quoi manger après	12
<i>Conditions de randonnées</i>	13
Crevasses	13
Sable, gravier et accotement non asphalté	13
<i>Techniques dans les côtes</i>	13
<i>Prévention des blessures musculaires</i>	15
Échauffement	15
Étirements	15
<i>Vous êtes les ambassadeurs de votre club. Faites-le connaître</i>	17

Les membres du club et leurs randonnées

Le club de vélo La Grande Roue Magog-Orford est un regroupement d'amateurs de vélo de plusieurs niveaux qui pratiquent le vélo sur route en groupe. Il a pour but d'encourager et de promouvoir la pratique du vélo en proposant des randonnées variées et pittoresques. Les administrateurs désignés par les membres se concentrent sur l'organisation de randonnées hebdomadaires en Estrie de mai à septembre, mais ils organisent aussi d'autres sorties à vélo et même d'autres activités à l'occasion.

Les membres du club ne pratiquent pas tous le vélo de la même façon ni au même rythme. Afin d'offrir des sorties agréables pour tous, le club prépare 3 trajets différents pour chaque randonnée à l'intention des cyclistes de 5 niveaux de performance :

1- Le trajet court de 25km à 45km

Pour les débutants et les grands admirateurs de la nature, qui au cours de la saison pratiqueront des vitesses moyennes de 17km/h à 19km/h

2- Le trajet régulier de 40km à 60km «à vitesse modérée »

Pour les cyclistes qui veulent se garder en forme et qui respecteront des vitesses moyennes de 19km/h à 21km/h

3- Le trajet régulier de 40km à 60km «à vitesse régulière »

Pour les cyclistes qui veulent améliorer leur performance en poussant leur moyenne de 21km/h à 23km/h

4- Le trajet allongé de 55km à 90km « à vitesse régulière »

Pour les performants qui veulent améliorer leurs techniques de cyclisme en groupe et qui accompliront des moyennes de 22km/h à 25km/h

5- Le trajet allongé de 55km à 90km « à vitesse rapide »

Pour les vrais mordus et ceux qui veulent vraiment se défoncer quelques fois en roulant à des moyennes de 25km/h à 27km/h et même plus.

Ces vitesses indicatives sont celles que nous réalisons au cours de la saison sur nos parcours vallonnés et côteux de l'Estrie, elles ne sont pas «standardisées» selon les équivalents habituels «sur terrain plat et sans vent ».

Les sorties hebdomadaires du club se déroulent habituellement le dimanche sur des routes entièrement asphaltées (sauf 2 qui comportent 1 ou 2 km de gravier).

Les conseils des autres membres nous aident à parfaire nos techniques et à améliorer notre forme physique.

Éthique et responsabilité

Responsabilité

Le cyclisme comporte certains risques que vous devez connaître et assumer. Le club propose des itinéraires que chacun peut accepter ou refuser. Les administrateurs tentent de trouver des accompagnateurs adéquats pour chaque groupe, mais le club ne fournit pas des «encadreurs» formés en techniques cyclistes en mécanique et en premiers soins. Au cours de nos sorties, la sécurité est la responsabilité du membre lui-même et des autres membres du groupe. Lors d'une activité, si vous considérez les conditions comme non sécuritaires pour vous, vous devez quitter le groupe immédiatement en informant les autres de votre décision.

Avantages et risques du groupe

Faire du vélo en groupe comporte plusieurs avantages : une plus grande visibilité vis-à-vis des automobilistes, l'aspiration du cycliste devant nous, l'aide des membres plus expérimentés en mécanique, en technique sportive, en premiers soins ou qui connaissent mieux le parcours, nouvelles amitiés conduisant à réaliser d'autres sorties ensemble.

Par contre, rouler en groupe comporte aussi des risques particuliers : encombrement plus grand de la chaussée, obstacles et dangers cachés par un cycliste, ou encore une manœuvre inattendue ou même la chute d'un autre cycliste.

Règles d'éthique

La sécurité en groupe dépend en grande partie du respect de certaines règles d'éthique et de comportement :

S'assurer d'avoir la forme physique et l'autonomie requises pour l'activité proposée ainsi que la force et l'endurance nécessaires dans le groupe choisi.

Aider un participant lors de crevaison, de bris mécanique ou de chute et l'encourager par le sourire et la bonne humeur.

En tête du groupe, maintenir une vitesse régulière qui convient à tous les membres.

Saluer les automobilistes les plus gentils et ignorer les plus désagréables.

Ne pas attirer l'attention des chiens, ils sont trop facilement excités par les vélos.

Respecter toutes les règles de sécurité et rouler en file indienne selon les recommandations décrites dans les sections suivantes.

Informations sur les randonnées

«www.lagrandedoue.qc.ca.»

Les randonnées sont décrites sur notre site «www.lagrande roue.qc.ca» : détails des parcours, cartes, heure et lieu de rencontre. Veuillez imprimer le parcours et l'apporter avec vous au lieu de rencontre.

Boîte vocale (819) 823-5010

Notre boîte vocale vous informe aussi sur les parcours de la prochaine randonnée, l'heure et le lieu de rencontre, le nombre de kilomètres et le niveau de difficulté. Si la randonnée est annulée ou en cas de changement d'heure ou de lieu de départ, la personne responsable de la randonnée modifiera le message de la boîte vocale.

Prenez donc l'habitude de consulter la boîte vocale avant de vous déplacer.

Ponctualité

L'heure de départ indiquée sur le calendrier et sur la boîte vocale est l'heure de départ en vélo. Prévoyez votre arrivée de façon à pouvoir ajuster votre vélo, faire quelques minutes d'échauffement et socialiser avant le départ.

L'organisation des randonnées

Le départ

Une personne responsable du départ est désignée pour chaque randonnée. Cette personne forme les groupes selon le nombre de participants de chaque niveau, propose un accompagnateur pour chaque groupe et donne les consignes d'usage.

Par la suite, les membres de chaque groupe s'entendent sur le déroulement de la randonnée et la désignation des «têtes de peloton».

Les groupes partent un à la fois, les plus rapides en premier.

L'accompagnateur

Le rôle de l'accompagnateur consiste à maintenir la cohésion du groupe c'est-à-dire s'assurer que les membres du groupe restent ensemble. L'accompagnateur roule normalement à la fin du groupe pour aider un cycliste en cas de problème mécanique ou autre. Si l'accompagnateur doit rouler à la tête du groupe, un autre cycliste doit être désigné pour fermer le groupe.

Le participant qui ferme le groupe devrait être équipé d'un sifflet, c'est un moyen efficace de prévenir les autres cyclistes qu'il faut s'arrêter.

La cohésion du groupe

Les groupes ne devraient pas dépasser 10 cyclistes. Les membres du groupe peuvent décider de former des pelotons plus serrés de 2 à 8 cyclistes selon le niveau et l'expérience des participants. Chaque participant, qu'il soit dans un peloton serré ou non, doit s'assurer qu'il est toujours en contact visuel avec celui qui le suit et s'arrêter pour attendre les derniers si le contact est rompu. Si on scinde un groupe en deux, les participants de chaque nouveau groupe doivent désigner des responsables pour en assurer la cohésion.

La sécurité de tous exige de prendre ses distances dans les descentes et de se regrouper sur le plat. De même, chacun monte à son rythme dans les côtes les plus raides et le peloton se reconstitue sur le plat. Si la chaussée est en très mauvais état, le signalement des embûches devient impossible et on se doit alors de maintenir une distance suffisante pour les voir soi-même.

Le téléphone cellulaire

Apporter votre téléphone cellulaire pourrait être très utile en cas d'urgence.

La Sécurité

Interdictions et obligations

Pour la sécurité des autres membres, il est interdit de se joindre au groupe avec des poignées de triathlon ou des bidons d'eau rigides. Le vélo électrique fait appel à des exigences distinctes au code de la sécurité routière et son utilisation est peu compatible avec le cyclisme de route.

Il faut toujours avoir une carte d'identité, sa carte d'assurance-maladie, une chambre à air de rechange, des rustines, des clés pour démonter les chambres à air, une ou 2 gourdes d'eau et un peu d'argent dont 2 pièces de 25 cents.

Lors des sorties aux États-Unis, il faut avoir son passeport ou, si c'est encore accepté, une carte d'identité avec photo et une preuve de citoyenneté canadienne. De plus, personne ne devrait y aller sans une couverture d'assurance de frais médicaux et hospitaliers.

Ajustement du vélo

Rouler avec un vélo bien ajusté pour son gabarit afin d'éviter le tangage du bassin de gauche à droite constitue la première règle. Bien des raisons, souvent combinées, peuvent expliquer la difficulté de conserver une trajectoire droite : mauvais choix de développement de vitesses, mauvaise habitude ou tout simplement un mauvais ajustement de la selle (trop haute ou trop basse). Il est très important de faire vérifier la hauteur et le positionnement de votre selle par un professionnel du vélo.

Casque protecteur

L'utilité du casque protecteur n'est plus à démontrer. Vous devez le porter pour votre sécurité. L'un des points les plus importants, et souvent ignoré, concerne son ajustement. Votre casque offrira toute la protection voulue s'il touche votre tête sur le dessus, l'avant, l'arrière et les deux côtés. Pour en vérifier l'ajustement, mettez-le sur votre tête et poussez-le dans chacune des directions. Vous obtiendrez un ajustement sur mesure en sélectionnant les coussinets qui vous conviennent (ceux-ci sont normalement fournis avec le casque). Si votre casque bouge et laisse un espace entre votre tête et les coussinets, vous devriez utiliser des coussinets plus épais.

Lorsque le casque est posé bien droit sur la tête, les courroies doivent être ajustées en positionnant la courroie antérieure presque à la verticale et la courroie postérieure bien droite et sans relâchement. Les deux courroies doivent se rejoindre juste sous l'articulation de la mâchoire et être tendues légèrement. Lorsque les courroies sont attachées, le casque ne devrait pas se déplacer. Pendant les pauses, prenez l'habitude d'en vérifier le jeu et la tension. La sécurité est recherchée davantage que le confort absolu et le front doit être protégé par un casque enfoncé le plus possible sur la tête.

Sécurité routière

Les cyclistes sont soumis au code de la sécurité routière comme les automobilistes : feux rouges, arrêts, céder, etc. Ils doivent aussi rouler à droite de la bande de circulation si les conditions de la route le permettent. En respectant les règlements de circulation, vous éviterez d'être un danger pour vous et pour les autres.

Crevaision

Si une crevaision se produit en roulant, freinez lentement en utilisant le FREIN ARRIÈRE SEULEMENT et rangez-vous sur l'accotement de la route. N'UTILISEZ JAMAIS VOTRE FREIN AVANT dans de telles circonstances, car si le pneu avant est en cause, vous risquez de chuter très vite.

Afin de diminuer les risques de crevaision et de rendre les randonnées plus faciles, gonflez les pneus à la pression maximale indiquée sur le flanc. Vos pneus sont conçus pour supporter aisément cette pression s'il ne fait pas trop chaud et des pneus bien gonflés réduisent la perte d'énergie causée par la friction.

Téléphones cellulaires

Les téléphones cellulaires sont bien pratiques et peuvent contribuer à votre sécurité; cependant, répondre en roulant pourrait la compromettre en provoquant une vilaine chute. Attendez plutôt que le peloton s'arrête si vous devez prendre un message.

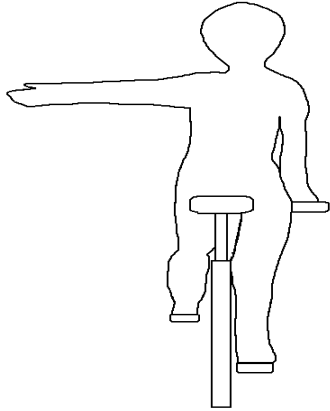
Vêtements

Un maillot et des vêtements très visibles, pour les automobilistes et les piétons, augmenteront aussi votre propre sécurité.

Les signaux utilisés en cyclisme

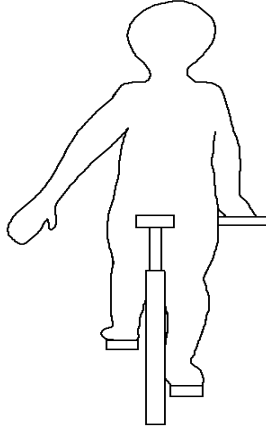
En cyclisme, les signaux utilisés pour informer de nos intentions les cyclistes qui suivent et pour les prévenir des dangers doivent être répétés jusqu'à l'arrière du groupe. Dire à voix forte ce que l'on fait ou indiquer les dangers imminents constatés (fissures dans le pavé, nids de poule, bosses, gravier sur la chaussée) permet d'en informer même les personnes distraites. Votre vigilance est primordiale, car vous êtes en quelque sorte les yeux de ceux qui vous suivent.

Voici les principaux signaux utilisés en cyclisme :



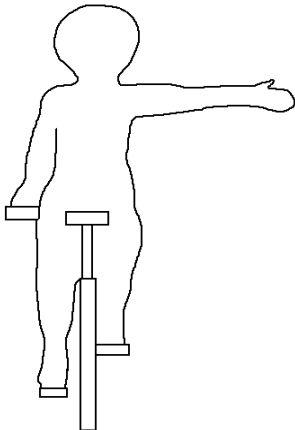
Bras gauche étendu à l'horizontale :

Virage à gauche



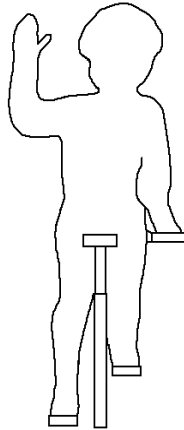
Bras gauche en bas, paume vers l'arrière :

Arrêt ou ralentissement



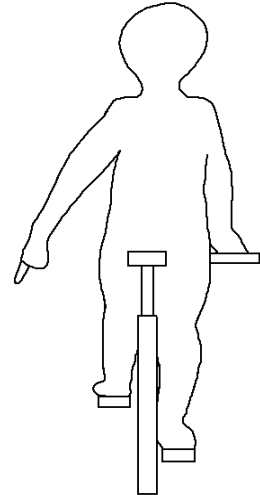
Bras droit étendu à l'horizontale :

Virage à droite



Bras gauche levé vers le haut avec coude plié à 90 degrés

:
Virage à droite



Doigt pointant vers le sol (main gauche ou main droite) :

Bosse, trou ou obstacle à éviter.

Voie ferrée

Attention! La voie ferrée constitue l'un des dangers les plus sous-estimés. Si vous devez en traverser une, ralentissez, informez-en vos compagnons et traversez-la de façon perpendiculaire. Vous diminuerez ainsi le risque de vous blesser, car vos roues n'auront pas tendance à glisser sur les voies ferrées, ce qui, dans le cas contraire, risquerait de vous faire chuter.

Rouler en file indienne

"Rouler droit" est une pratique à connaître et un comportement à adopter pour votre sécurité et celle du groupe. Avec la Grande Roue Magog-Orford, la file indienne à droite de la chaussée est de rigueur en tout temps. Lorsque des pelotons plus serrés se forment, on doit être plus vigilants et signaler constamment à nos collègues nos intentions et les dangers de la route.

En file indienne, on ne doit jamais freiner brusquement. S'il faut freiner, on doit d'abord sortir de la file en le signalant et en criant "ATTENTION", "STOP" ou quelque chose du genre de façon à attirer l'attention de celles et ceux qui seraient distraits.

Rouler sous la pluie

Rouler sous la pluie n'est pas trop dangereux, à moins qu'il y ait une grosse averse ou des éclairs, et dans ce cas cherchez vite un abri d'auto, une grange ou un viaduc. Cependant, la résistance du pneu sur l'asphalte est réduite, les distances de freinage sont plus longues et les risques de dérapages plus élevés. Étant moins visibles aussi pour les automobilistes, ce facteur de risque doit être compensé par une plus grande vigilance et une visibilité accrue grâce à un feu arrière clignotant par exemple.

Pour éviter la déshydratation, boire est aussi important sous la pluie.

Finalement, après une telle sortie, vous devrez prendre une bonne douche et procéder à un bon nettoyage de votre monture. Les parties métalliques du votre vélo étant susceptibles de rouiller, un petit peu d'huile sur la chaîne et les engrenages leur fera grand bien.

Alimentation du cycliste

L'énergie

À vélo, le moteur c'est vous, le carburant c'est la nourriture. Un muscle est toujours plus efficace quand il est bien hydraté, qu'il contient de bonnes réserves d'énergie sous forme de glycogène et qu'il obtient en tout temps de quoi remplacer ce qu'il brûle.

Quoi manger avant une sortie

Votre régime alimentaire devrait prévoir beaucoup d'aliments riches en glucides : fruits, pain, pâtes, riz, légumineuses, qui forment le glycogène.

Deux heures avant l'effort, mangez surtout des glucides comme des céréales, du pain, des muffins, des pâtes ou d'autres aliments riches en amidon mais faibles en gras (pas de lipides ni de protéides comme la viande ou le fromage). N'oubliez pas non plus de boire de l'eau ou des jus pas trop sucrés dont l'organisme aura besoin pour convertir les éléments nutritifs en énergie.

Quoi manger pendant la randonnée

L'hydratation est très importante. L'**eau** est le nutriment le plus important de l'alimentation d'un athlète. Son rôle principal est de régulariser la chaleur du corps. L'exercice produit de la chaleur. L'évaporation par la sueur permet de refroidir le corps. Il est primordial de bien s'hydrater lorsqu'on a une sudation importante ou prolongée sinon on risque la déshydratation : peau moite, migraine, palpitations, nausée, épuisement....

Les jus de fruits naturels dilués et additionnés d'une pincée de sel et certaines boissons énergisantes (mais soyez sélectifs!) diluées sont de bonnes façons de maintenir votre niveau d'énergie lorsqu'il fait chaud et que vous transpirez beaucoup. Il est préférable de boire souvent, au moins aux demi-heures même si vous n'avez pas soif. L'alimentation liquide est plus facile et elle se transforme en énergie plus vite que les solides. Santé!

Pour une randonnée de plus de 2 heures, équipez-vous de collations comme des barres «granola», tendres, croquantes ou énergétiques, des dattes, figues, raisins, bananes, noix, pacanes, etc.

Pour des sorties de plus de 4 heures, il est préférable d'arrêter et de prendre un repas léger d'hydrates comme des pâtes et surtout presque pas de protéides (viandes, fromages...) ni de gras. En effet, l'ingestion d'une grande quantité de nourriture, surtout si elle est composée de protéides et de lipides, nécessite une longue digestion parfois difficile et qui affecte toujours la performance.

Boire ou manger en roulant

Manger et boire lorsque vous êtes à l'avant ou à l'intérieur du groupe est une erreur trop souvent commise. Une bouteille échappée, une légère hésitation ou une perte d'équilibre peuvent avoir un effet négligeable à l'arrière du peloton, mais peuvent être beaucoup plus dangereuses à l'avant ou au milieu.

De plus, si vous avez la bouche pleine, vous ne pourrez pas aviser le reste du groupe d'un danger potentiel. Manger au moment d'une pause ou lorsque vous roulez à vitesse modérée serait plus opportun. Si vous mangez en roulant, augmenter la distance entre vous et celui qui vous précède serait une très bonne idée. De cette façon, vous vous donnerez plus de temps pour réagir alors que vous n'avez qu'une seule main sur le guidon.

Quoi manger après

Lorsque la randonnée est terminée, le moment de vous alimenter et le choix de vos aliments peuvent faire une grande différence sur la récupération de votre énergie. Votre organisme est davantage susceptible d'absorber à nouveau et efficacement des hydrates de carbone en dedans d'une à deux heures après l'effort soutenu, surtout dans les quinze minutes qui suivent.

Nous avons tous envie d'une bonne bière après la randonnée, mais selon les experts on devrait boire 200 ml de lait au chocolat ou manger un yogourt! Écoutez votre raison ou votre coeur... ou encore mieux, les deux. Mais n'attendez pas trop longtemps avant de consommer un repas riche en hydrates de carbone accompagné d'une grande quantité de liquide. Il est aussi important de manger des protides (viandes...) et une grosse portion de légumes colorés.

Conditions de randonnées

Crevasse

Les pneus de vélo peuvent entrer facilement dans les crevasses, celles-ci sont un danger important pour les cyclistes. On peut éviter les chutes en contournant les crevasses ou en les traversant de biais, il en va de même des ponts avec un tablier en planches de bois à interstices. .

Sable, gravier et accotement non asphalté

Deux éléments peuvent causer de très mauvaises surprises en cyclisme, le sable et le gravier, les pneus de vélos y sont instables et fragiles. Les éviter ou ralentir pourrait vous empêcher d'être désarçonné.

L'accotement non asphalté peut aussi représenter un autre danger. Votre vélo peut être déstabilisé si vos pneus dérapent de l'asphalte vers un accotement de gravier. À haute vitesse (25 km/h et plus), vous risquez de chuter. À l'inverse, si vous roulez sur l'accotement et que vous voulez retourner sur une portion d'asphalte plus haute, faites bien attention, cette manœuvre peut être très dangereuse surtout si votre vélo n'a pas un bon angle avec la route (au moins 30 degrés). La roue avant pourrait bloquer et vous pourriez être projeté au sol.

Les dangers de l'accotement peuvent aussi être évités en circulant à plus de 40cm de la ligne blanche et en réintégrant l'asphalte à faible vitesse et dans un angle d'au moins 30 degrés avec la chaussée si vous roulez sur un accotement de gravier.

Techniques dans les côtes

Une côte différencie les cyclistes expérimentés des débutants. C'est probablement la situation qui décourage le plus les nouveaux cyclistes et qui conduit très souvent au fractionnement des groupes de randonnée. La plupart des gens ne réalisent pas que la montée n'est pas seulement une question de force mais aussi de technique.

Première règle: gérer efficacement son énergie. Rester assis le plus longtemps possible vous aidera à conserver votre énergie. Choisir un braquet qui vous permettra de maintenir une bonne cadence surtout au début d'une saison. Avec une plus grande forme physique, vous pourrez choisir un braquet qui demande plus d'effort et ainsi augmenter votre vitesse.

Deuxième règle: changer tôt pour un braquet plus facile afin d'éviter d'être trop ralenti, mais pas trop tôt pour ne pas perdre votre élan, vous aidera à conserver votre énergie tout en vous aidant à éviter les blessures.

Troisième règle: En montant, ajuster votre rythme en fonction des signaux donnés par notre corps. Concentrez-vous afin de respirer régulièrement et profondément en vous efforçant de trouver le même rythme que votre coup de pédale. Établir un rythme est probablement le facteur le plus important lors de la montée. Bien entendu, on se change les idées en admirant le paysage et la détermination de nos collègues cyclistes.

Quatrième règle: On pousse d'une jambe pendant que l'autre tire! Le secret pour réaliser une montée régulière sans trop de peine consiste à appliquer toute la puissance sur les pédales pendant la rotation entière. De la même façon que vous poussez sur les pédales, vous devriez les tirer vers l'arrière et vers le haut, pour ensuite les pousser à nouveau vers l'avant et vers le bas. Gardez le haut de votre corps et vos bras détendus, vos mains posées sur les cocottes.

Cinquième règle: Lorsque vous êtes épuisé, ou lorsque vous voulez changer le mal de place, ou lorsque vous voulez étirer vos jambes, il est temps de vous lever sur vos pédales. Déplacez-vous vers l'avant tout en maintenant la pression sur les pédales. Dans la mesure du possible, continuez de pédaler en vous levant, sinon vous perdrez votre précieux élan. Une erreur fréquente consiste aussi à faire un mauvais usage de son poids en le laissant, par exemple, sur la pédale qui doit remonter. Vous devez plutôt transférer votre poids d'un côté à l'autre afin d'aider la pédale qui descend. Il faut aussi tirer avec vos bras en posant les mains sur les cocottes. En position debout, on doit normalement changer pour un braquet plus élevé et réussir à maintenir la même cadence (nombre de tours de pédales à la minute).

Sixième règle: lorsque vous roulez sur le plat, vous ne devriez pas forcer (erreur commise par de nombreux débutants), mais plutôt mouliner (pédaler rapidement sans trop forcer). En effet, il faut conserver ses forces pour les côtes et non pas se brûler avant de les monter. Sur le plat, pédaler à une cadence (nombre de tours de pédalier à la minute) avoisinant les 80-85 tours par minute, en mettant simplement une légère pression sur les pédales. Pour ce faire, il suffit de garder la même vitesse (en km/h) mais de rétrograder de quelques vitesses afin que les pédales soient plus faciles à tourner.

En résumé, il faut beaucoup de concentration et un peu d'attention aux techniques de base; ainsi notre mental peut transformer la côte la plus impressionnante en un véritable défi à relever et à surmonter.

Prévention des blessures musculaires

Échauffement

Comme avant tout sport exigeant pour certains muscles, il est recommandé d'échauffer les muscles qui seront sollicités afin d'éviter des blessures.

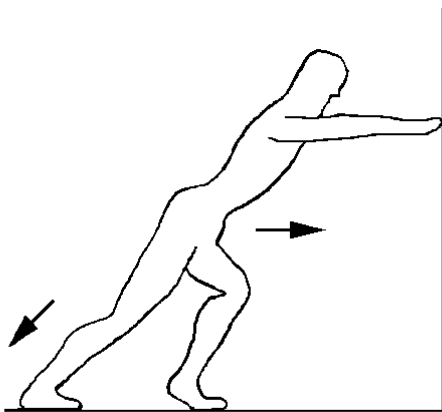
Quelques exercices des bras et du haut du corps vous permettront de délier ces muscles qui travailleront en position presque fixe pendant la randonnée.

Par contre pour les muscles des jambes et des cuisses, le meilleur échauffement consiste à mouliner sans trop d'effort pendant quelques kilomètres et à augmenter l'effort graduellement.

Étirements

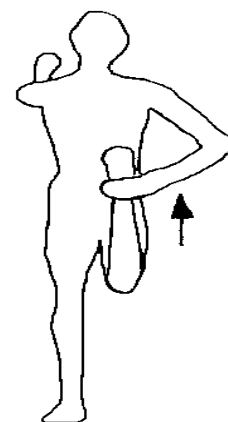
Certains experts recommandent de faire des étirements avant, pendant et après une randonnée de vélo. D'autres disent maintenant de faire de l'échauffement avant et des étirements après. À vous de décider.

Voici quelques exercices d'étirements qui nous ont été recommandés :

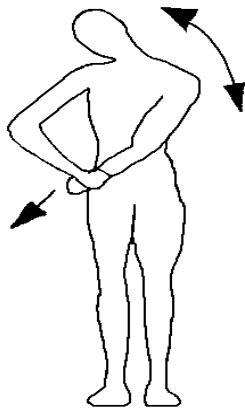


Étirez le mollet en poussant sur un objet fixe.

Tenir 30 secondes

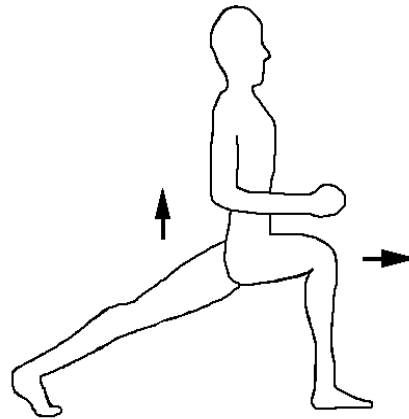


Étirez le quadriceps en ramenant le pied pointé vers la fesse. Attention de ne pas arquer le dos. **Tenir 30 secondes.**



Étirez les trapèzes en fléchissant le cou et en tirant le bras opposé en arrière.

Tenir 15 secondes.



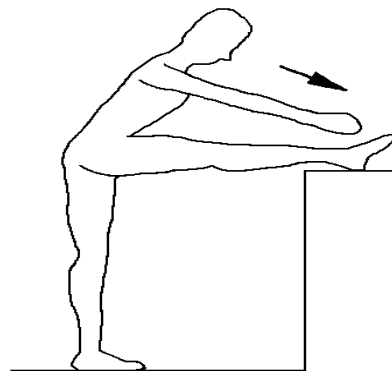
Étirez les muscles de l'aîne en descendant lentement son centre de gravité et en tenant le dos droit.

Tenir 15 secondes



Faire une extension du dos en poussant le bassin vers l'avant.

Tenir 3 secondes.



Étirez les muscles ischio-jambiers en penchant son front en direction des orteils.

Tenir 30 secondes.

Lors des étirements comme ailleurs, la modération a bien meilleur goût. Mieux vaut ne pas forcer pour étirer vos muscles, mais appliquer une faible force et laisser le temps faire son œuvre. Les bénéfices seront ainsi plus grands et les risques de blessures seront diminués.

Vous êtes les ambassadeurs de votre club. Faites-le connaître

Chaque membre de la Grande Roue Magog-Orford devrait faire la promotion des valeurs de notre club :

- Pratiquer le vélo, un sport de plein air que l'on aime
- S'amuser en maintenant notre forme et nos performances
- Se faire des amis avec qui on partage notre intérêt pour le vélo

Si vous connaissez des personnes susceptibles d'apprécier cette expérience, invitez-les à faire une sortie avec nous. Les invités non membres participent gratuitement à leur première randonnée. Parlez-en pour faire découvrir ce plaisir à vos amis et nous permettre de rencontrer d'autres personnes qui partageront notre goût du vélo.

Vous pouvez facilement faire connaître le club en suggérant à vos amis de consulter notre site :

www.lagranderoe.qc.ca

N.B. Ce guide du membre a été conçu par des cyclistes qui ne sont pas des professionnels du vélo, mais des amateurs qui veulent en toute bonne foi aider les membres du club à mieux connaître leur club, à améliorer leur performance en cyclisme et à les sensibiliser à la sécurité à vélo. Ni La Grande Roue Magog-Orford ni ses administrateurs ne peuvent être tenus responsables de problèmes résultant de l'utilisation ou non des conseils contenus dans ce guide.

Aide-mémoire

- Le site : lagranderoue.qc.ca ... imprimer et apporter la carte de votre trajet
- Boîte vocale 819-823-5010 ... changements?
- Bon vélo bien ajusté, pneus gonflés, chambre à air, pompe, rustines, casque
- Crème solaire, lunettes, gants, sifflet, chaussures, gourde d'eau, jus, collations
- Téléphone cellulaire, carte d'identité, carte d'assurance-maladie, carte d'hôpital
- Pièces de 25 cents, argent canadien, veste de pluie
- Argent américain, passeport, carte d'assurance de frais médicaux hors Québec
- Arriver 30 minutes avant l'heure du départ permet de faire 15 minutes d'échauffement